

DAFTAR PUSTAKA

- Imron, I. (2019). *Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada CV . Meubele Berkah Tangerang*. 5(1), 19–28.
- Listyarini, A. E. (2015). Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Medikora*, VIII(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4654>
- Or, Setiawan. M. (2017). *Jurnal Ilmiah. VISI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*. 3(1), 74–86.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. Retrieved from <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>
- Pendidikan, S. (2019). *Motivasi lanjut usia (lansia) dalam mengikuti program senam lansia di dusun demo, kalibening, dukun, magelang tugas akhir skripsi*.
- Penelitian, A., Studi, P., Jasmani, P., Keolahragaan, J. I., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Tanjungpura, U. (2019). *OLAHRAGA DI MADRASAH ALIYAH MATHLA ' UL ANWAR*. 1–15.
- Poerwanto, A., Haetami, M., & Gustian, U. (2018). *Berbasis Tarian Tradisional*.
- Pradhana, A. (2016). *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol . 06 No . 2 Edisi Oktober 2016 hal (77-82) ANALISIS SPORT DEVELOPMENT INDEX KECAMATAN NGRONGGOT KABUPATEN NGANJUK*. 06(2), 2–7.
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Senam, P. A. (2016). *JUARA : Jurnal Olahraga*. 1(1).
- Studi, P., Jasmani, P., Dan, K., Olahraga, J. P., Keolahragaan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2013).
- Sukarmin, Y. (2011). *Aktualisasi nilai-nilai olahraga sebagai upaya membangun karakter bangsa*. (2009). 64–72.
- Studi, P., Keolahragaan, I., Ilmu, F., Universitas, K., & Jakarta, N. (2010).) 2,96. 102–110.

Unan, Hamdy, R., & Hakim, A. F. (2015). Upaya Meningkatkan Aktivitas Berolahraga Melalui Permainan Tradisional Punek Pukak Pada Siswa Kelas Vii B Smp Negeri 1 Belimbing Hulu. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(1), 30–40.

Wexley, M. (2012). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi*. 21–22.

Yusup, F., Studi, P., Biologi, T., Islam, U., & Antasari, N. (2018). *UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS*. 7(1), 17–23.

Yuliasih, Junaidi, & Setiakarnawijaya, Y (2010). Jurnal Pengaruh Senam Aerobik Mix Impact Terhadap Penurunan Prosentase Lemak Tubuh Pada Wanita Penghuni Panti Sosial Karya Wanita Mulya Jaya Pasar Rebo Jakarta Timur. *Hal 102-110*

A.M, Sardiman (2016). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT raja Grafindo Persada.

Husdarta (2014). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.

Trisnawan, Adi (2010). *Senam Aerobik*. Semarang: Aneka Ilmu.

Tangkudung, James, Mylsidayu, Apta (2017). *MENTAL TRAINING Aspek-aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Kota Bekasi: Penerbit Cakrawala Cendikia.

Meizara, Eva, Saharullah, Hasyim (2018). *Psikologi Olahraga Mental Training*. Malang: Badan Penerbit UNM.

Pradana, Ibnu (2015). *Survei Peran Masyarakat Terhadap Motivasi dalam Olahraga Senam Aerobik Pada Wanita Usia 40 Tahun Keatas Yang Berada di Alun-alun Kabupaten Pemalang Tahun 2014*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Titis, Bella (2020). *Motivasi Lanjut Usia (LANSIA) Dalam Mengikuti Program Senam Lansia di Dusun Demo, Kalibening, Dukun, Magelang*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

<https://www.sehatq.com/artikel/10-manfaat-olahraga-dari-menurunkan-berat-badan-hingga-panjang-umur>